

MANUAL DEL USUARIO

Núm. de modelo PFICVU26908.0
Núm. de serie ____________



Adhesivo con el número de serie

¿PREGUNTAS?

Nuestro compromiso como fabricantes es lograr la total satisfacción de nuestros clientes. Si desea formular alguna pregunta, detecta que faltan piezas o éstas presentan algún desperfecto, llame a:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitnesssystems.com

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.

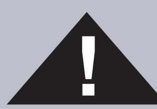


Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre los productos

www.iconsupport.eu

TABLA DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES



ADVERTENCIA:

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DAÑOS GRAVES, LEA LA SIGUIENTE INFORMACIÓN Y AVISOS IMPORTANTES ANTES DE UTILIZAR LA PLATAFORMA VIBRATORIA.

1. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la plataforma vibratoria están debidamente informados de todas las advertencias y avisos.

2. El uso de la plataforma vibratoria debe realizarse exclusivamente según lo descrito en este manual.

3. No utilice la plataforma vibratoria hasta que esté debidamente montada.

4. No instale la plataforma vibratoria al aire libre y manténgala alejada de la humedad y del polvo. No coloque la plataforma vibratoria en un garaje o patio cubierto, ni tampoco cerca del agua.

5. Instale la plataforma vibratoria en una superficie sin desniveles. Para evitar desperfectos en el suelo o en la moqueta, coloque una alfombrilla debajo de la plataforma vibratoria.

6. Revise y ajuste todas las piezas de la plataforma vibratoria periódicamente.

7. Evite que menores de 12 años y animales domésticos entren en contacto con la plataforma vibratoria.

8. El uso de la plataforma vibratoria no está pensado para personas con un peso superior a los 130 kg.

9. Asegúrese de que no utilice la plataforma vibratoria más de una persona al mismo tiempo.

10. Durante el uso de la plataforma vibratoria, vista con prendas y zapatillas deportivas apropiadas. Evite el uso de prendas holgadas que puedan engancharse con la plataforma vibratoria.

11. Mantenga la espalda recta mientras usa la plataforma vibratoria y evite doblarla. Una vez subido en la plataforma vibratoria, flexione las rodillas ligeramente y distribuya su peso sobre los talones.

12. Si experimenta alguna clase de dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

13. A continuación se enumeran una serie de factores y condiciones que pueden desaconsejar la práctica de ejercicio físico en la plataforma vibratoria (no se trata de una lista exhaustiva, tan sólo pretende servir de referencia). Si en su caso particular se dan uno o varios de estos factores o condiciones, consulte con su médico antes de usar la plataforma vibratoria.
   - Implante de cadera o de rodilla
   - Marcapasos
   - Colocación reciente de tornillos, clavos, agujas u hojas espirales
   - Espondilitis, discopatía o hernia aguda
   - Enfermedad cardiovascular grave
   - Trombosis aguda
   - Tumor
   - Migraña grave
   - Epilepsia
   - Diabetes grave
   - Operación quirúrgica reciente
   - Inflamación reciente
   - Embarazo

14. Se recomienda no usar la plataforma vibratoria más de 15 minutos al día y no más de 3 veces por semana.

15. Extreme la precaución al bajarse de la plataforma vibratoria ya que, tras el ejercicio, los músculos reaccionan de forma distinta.

16. Cuando conecte el cable de alimentación, asegúrese de que no haya ningún otro aparato en el mismo circuito que la plataforma vibratoria.

17. No altere en modo alguno el cable de alimentación ni use un adaptador para conectarlo a una toma de corriente inapropiada. Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No emplee un alargador.

18. No baje de la plataforma vibratoria mientras esté en marcha.

19. Evite que caigan o se introduzcan objetos en las partes abiertas de la plataforma vibratoria.

20. PELIGRO: Cerciórese de desconectar siempre el cable de alimentación antes de limpiar la plataforma vibratoria y antes de realizar las tareas de mantenimiento y ajuste descritas en este manual. Las tareas de reparación o mantenimiento no contempladas en los procedimientos descritos en este manual sólo podrán ser realizadas por representantes del servicio técnico autorizado.

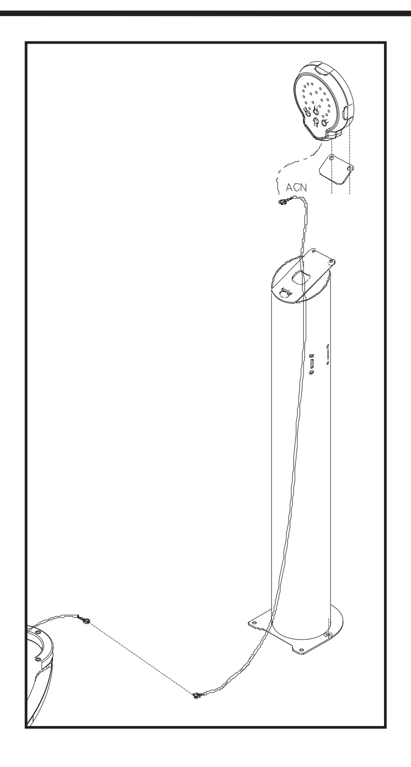
⚠ ADVERTENCIA: Antes de empezar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas cardiovasculares anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de usar el equipo. Icon Health & Fitness no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este aparato.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE EMPEZAR

Enhorabuena por haber escogido la revolucionaria plataforma vibratoria PROFORM® WELLNESS. Esta plataforma ofrece opciones de vibración para todo el cuerpo que le permitirán disfrutar y aprovechar al máximo sus sesiones de ejercicios.
Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la plataforma vibratoria PROFORM® WELLNESS. Si tiene alguna duda después de leerlo, consulte CÓMO PONERSE EN CONTACTO CON EL SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE en la contraportada. Para facilitarnos la tarea, anote el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros.
El número de serie y el número del modelo figuran en el adhesivo colocado en la plataforma vibratoria (consulte la portada de este manual para conocer la posición del adhesivo).

MONTAJE

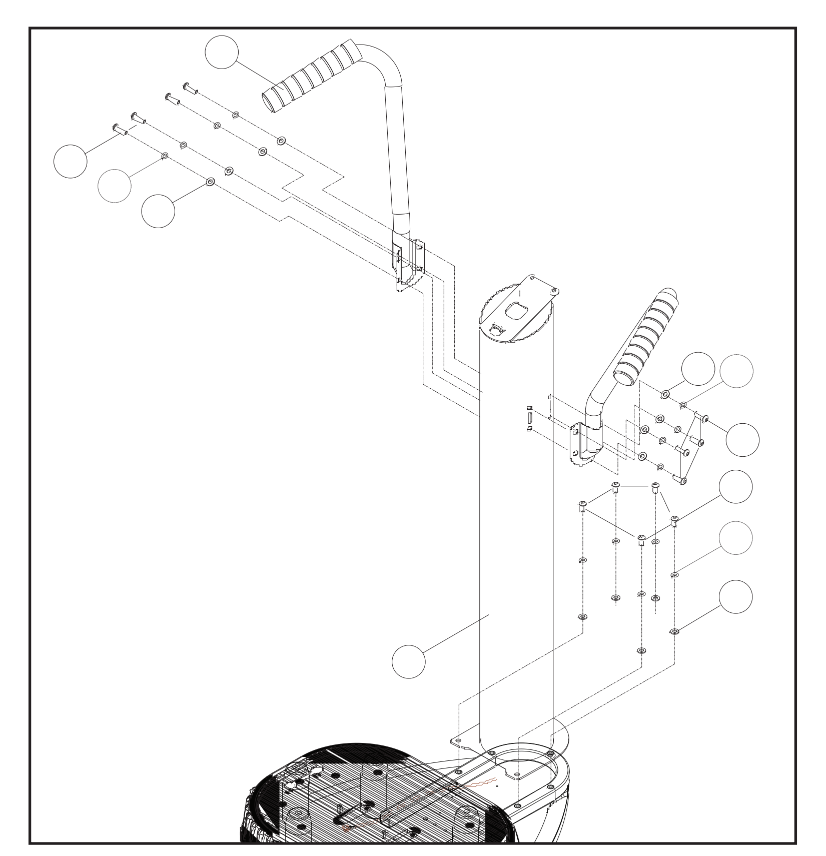


1. Saque las piezas e inserte el cable ABN en la pieza A13 vertical.

Conecte el cable a la base.

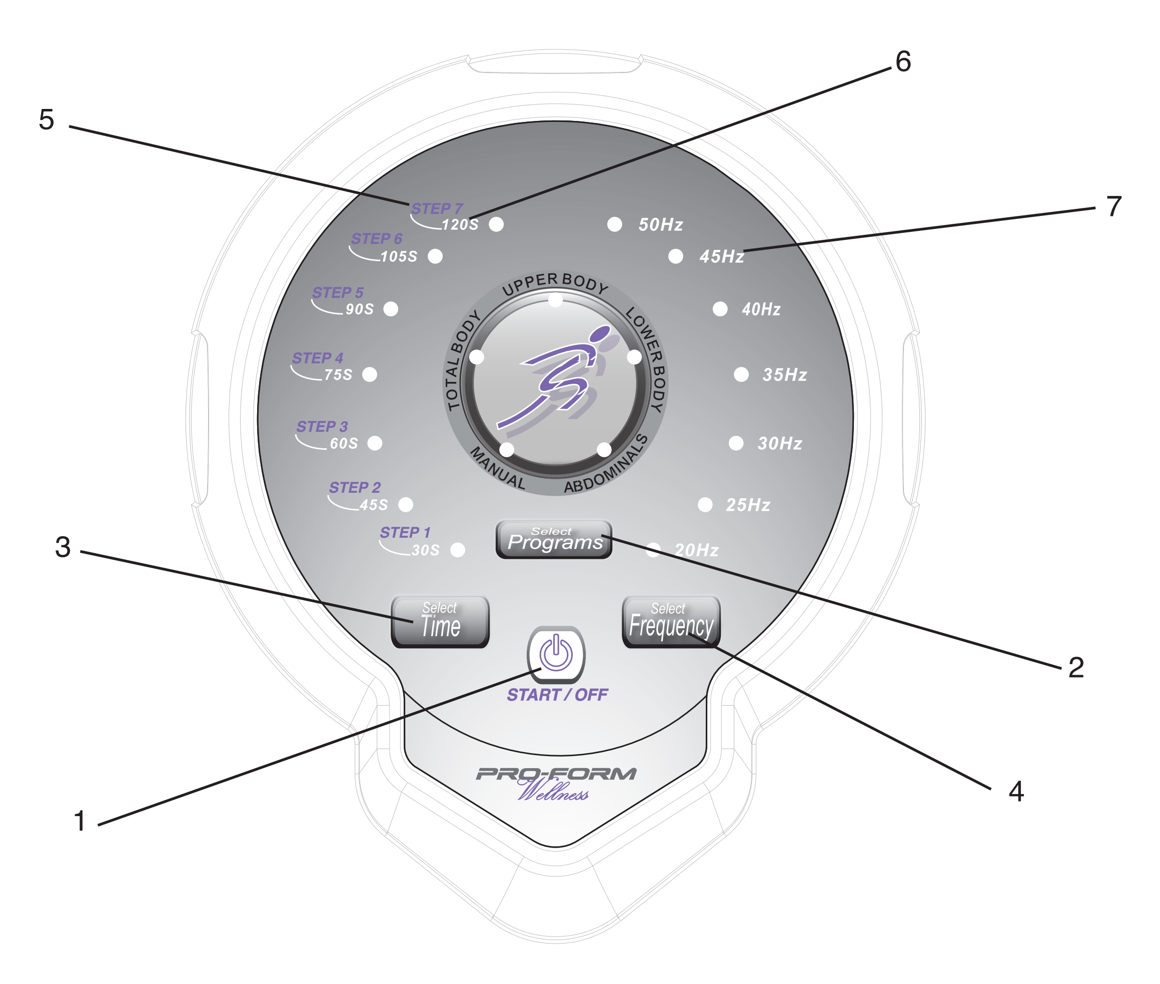
2. Instale el bastidor de apoyo y sujételo mediante el botón de plegado (27) con la arandela M8 (4).

A continuación, apriete el manubrio izquierdo y derecho mediante el perno M8 (6) de 16 mm y la arandela combada M8.



3. Conecte el transformador y, a continuación, enchufe el cable de alimentación a la toma de corriente. Desde este instante ya puede empezar a disfrutar de la Proform Wellness.

INSTRUCCIONES DE USO



DETALLES DE LA CONSOLA:

1. Iniciar/Parar: Detiene y pone en marcha el aparato, o reinicia el programa.
2. Modo de programa: Le permite seleccionar entre el modo manual y los modos predefinidos: todo el cuerpo, abdominales, tren superior, tren inferior.
3. Tiempo: ajuste manual del tiempo (disponible únicamente en el modo manual)
• Intervalo de tiempo: de 30 a 120 segundos
• Predefinido: 30 segundos
• Incremento: 15 segundos
4. Frecuencia: ajuste manual de la frecuencia (disponible únicamente en el modo manual)
5. Los pasos (etapas) de cada programa
6. El tiempo (disponible únicamente para el ajuste manual del tiempo)
7. Frecuencia durante el programa

USO DE LA CONSOLA Y DEL APARATO

• Seleccione el modo de programa (todo el cuerpo, tren superior, tren inferior, abdominales) o el modo manual
• Pulse el botón Iniciar/Parar
• Realice el ejercicio tal como se indica en el póster y adopte la postura adecuada (hay disponible un DVD llamado “la postura correcta en una plataforma vibratoria”, consulte la disponibilidad y el precio en su establecimiento de compra).
• Pulse Iniciar/Parar para detener el programa durante la sesión de ejercicios, para reiniciar el modo de programa o para usar el modo manual

Tenga en cuenta que el producto se detendrá automáticamente al finalizar el séptimo paso (etapa) de cada programa. Recuerde también que no es posible cambiar de tiempo ni de frecuencia durante el programa predefinido.

GUÍA DE EJERCICIOS


Single Leg Squat


Calf Raise


Squat


Step Up / Step Down


Crunch Sit


Crunch with Twist


Leg Lift


Scissor Kicks


Calf Stretch


Hamstring Stretch


Groin Stretch


Shoulder Stretch


Calf Massage


Hamstring Massage


Quad Massage


I T band Massage


Bent Knee Press Up


Press Up


Tricep Dips


Bicep Curl


Front Raise


Lateral Side Raise

DETALLES DE LOS EJERCICIOS

CALF RAISE

※ Postura: coloque los pies en el centro de la plataforma y levante los talones. Con las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta, mantenga la posición mirando hacia el frente. Abdomen en tensión.
※ Área que se trabaja: tibiales y gemelos.

SQUAT (POSICIÓN DE EQUITACIÓN)

※ Postura: coloque los pies en el centro de la plataforma, en línea con los hombros. Flexione las rodillas en un ángulo de aproximadamente 80 grados (el usuario debe poder verse los dedos y parte de los pies). La espalda se mantiene recta, en equilibrio. El peso se apoya básicamente sobre la parte delantera de los pies.
※ Área que se trabaja: cuádriceps, tibiales y gemelos.

SINGLE LEG SQUAT

※ Postura: suba a la plataforma con el pie a ejercitar. Coloque el otro pie a lo largo de la plataforma vibratoria, junto al equipo. Sostenga una pierna tal como se indica en el diagrama (90 grados o más). Sujétese al manubrio para mantener el pecho y la espalda rectos. Mantenga el equilibrio con la barbilla ligeramente inclinada hacia arriba.
※ Área que se trabaja: cuádriceps.

BICEPS CURL

※ Postura: suba a la plataforma, sujete el elástico y mantenga los brazos en tensión. Flexione las rodillas y la cadera ligeramente. Mantenga la espalda recta e incline la cabeza hacia arriba.
※ Área que se trabaja: trapecio, bíceps, antebrazos, cuádriceps y tibiales.

LATERAL SIDE RAISE

※ Postura: sostenga el elástico y levante los brazos ligeramente. Las rodillas deben estar flexionadas unos 20 o 30 grados. La tensión se ejerce en la cadera y el abdomen.
※ Área que se trabaja: trapecio, deltoides, tibiales y gemelos.

PRESS UP

※ Postura: coloque las manos en el centro de la plataforma, en línea con los hombros. Mantenga rectas las piernas y las rodillas. Doble los codos unos 90 grados y regrese a la posición inicial.
※ Área que se trabaja: deltoide, pectorales, antebrazos y tríceps.

TRICEP DIPS

※ Postura: coloque las manos en el centro de la plataforma, en línea con los hombros. Los dedos de las manos deben apuntar hacia el frente. Coloque los pies cerca del aparato, levante los talones y sostenga el cuerpo ayudándose únicamente de los pies y los brazos.
※ Área que se trabaja: trapecio, deltoides, antebrazos, tríceps y pectorales.

DETALLES DE LOS EJERCICIOS

CRUNCH SIT

※ Postura: coloque una toalla o una alfombrilla pequeña en la plataforma y siéntese sobre ella. Levante las piernas (flexiónelas a la vez ligeramente), mueva el tren superior hacia las rodillas a medida que las acerca (puede colocar los pies en la plataforma a la altura de la cadera).
※ Área que se trabaja: abdominales.

PELVIS STABILIZATION

※ Postura: coloque una alfombrilla en el suelo. Ponga los dedos de los pies en la plataforma y mantenga los pies juntos. Mantenga el cuerpo en posición recta.
※ Área que se trabaja: abdominales.

ABDOMINAL BEND

※ Postura: Siéntese en la plataforma con ambas manos hacia atrás y sujétese a ella para mantener el equilibrio del cuerpo. Flexione las piernas en un ángulo de unos 45 grados.
※ Área que se trabaja: abdominales.

HIP MASSAGE

※ Postura: Sitúese frente al aparato. Coloque una toalla o una alfombrilla en la plataforma, siéntese y ponga una pierna a cada lado del aparato. Sujete el manubrio. Mantenga la espalda recta.
※ Área que se trabaja: glúteo mayor.

SHOULDER PRESS

※ Coloque ambas manos en el centro de la plataforma, en línea con los hombros y con los dedos mirando hacia el frente. Los pies se colocan cerca del aparato, y el cuerpo se sostiene únicamente ayudándose de los pies y los brazos.
※ Área que se trabaja: pectoral mayor.

SIDE LUNGE

※ Postura: coloque uno de los pies en el centro de la plataforma, sujete el manubrio y flexione las rodillas aproximadamente unos 60 o 90 grados. Mantenga la espalda recta. Mantenga el equilibrio en esta posición, con la barbilla ligeramente inclinada hacia arriba.
※ Área que se trabaja: cuádriceps.

FRONT RAISE

※ Postura: Coloque un pie en el centro de la plataforma, sujete el manubrio y flexione las rodillas ligeramente. Mantenga la espalda recta. Mantenga el equilibrio en esta posición, con la barbilla ligeramente inclinada hacia arriba.
※ Área que se trabaja: deltoide lateral.

DETALLES DE LOS PROGRAMAS

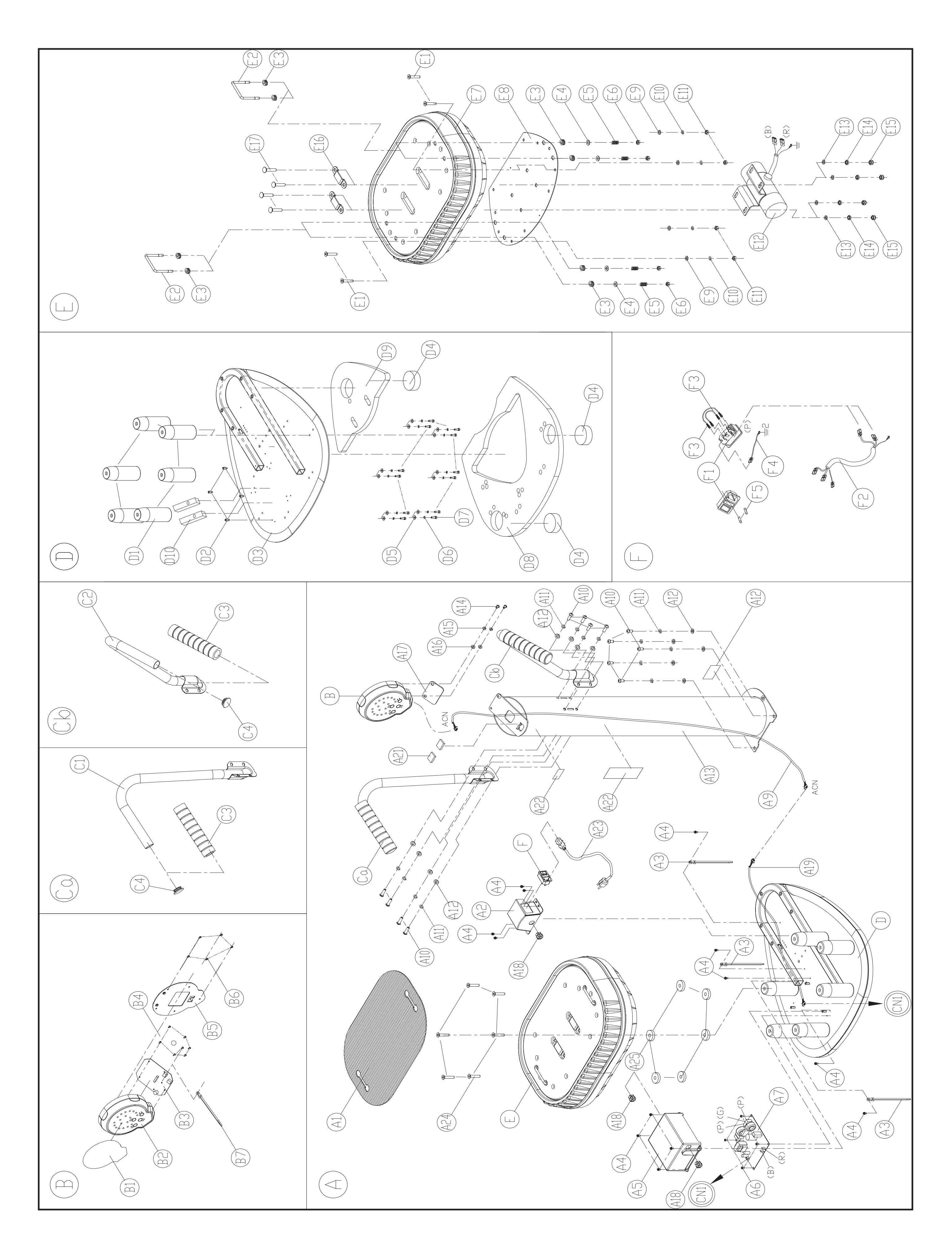
PROGRAMA 1 – TODO EL CUERPO				
PASO	Movimiento	Tiempo de actividad	Frecuencia	Tiempo de reposo
1	Calves	45 segundos	35 Hz	20 segundos
2	Single Leg Squat (L)	30 segundos	40 Hz	20 segundos
3	Single Leg Squat (R)	30 segundos	40 Hz	20 segundos
4	Lateral Side Raise	45 segundos	45 Hz	20 segundos
5	Biceps Curl	45 segundos	45 Hz	20 segundos
6	Crunch Sit	30 segundos	35 Hz	20 segundos
7	Massage Calf	45 segundos	40 Hz	20 segundos

PROGRAMA 2 – TREN SUPERIOR				
PASO	Movimiento	Tiempo de actividad	Frecuencia	Tiempo de reposo
1	Front Raise	60 segundos	35 Hz	20 segundos
2	Biceps Curl	30 segundos	40 Hz	20 segundos
3	Lateral Side Raise	45 segundos	40 Hz	20 segundos
4	Press Up	30 segundos	45 Hz	20 segundos
5	Triceps Dips	30 segundos	45 Hz	20 segundos
6	Bent Knee press up	60 segundos	35 Hz	20 segundos
7	Stretch Schoulder	30 segundos	40 Hz	20 segundos

PROGRAMA 3 – TREN INFERIOR				
PASO	Movimiento	Tiempo de actividad	Frecuencia	Tiempo de reposo
1	Leg Calf Raise	60 segundos	35 Hz	20 segundos
2	Step-up Step-down (L)	30 segundos	40 Hz	20 segundos
3	Step-up Step-down (R)	30 segundos	40 Hz	20 segundos
4	Single leg Squat (L)	30 segundos	40 Hz	20 segundos
5	Single leg Squat (R)	30 segundos	40 Hz	20 segundos
6	Press Up	60 segundos	45 Hz	20 segundos
7	Groin Stretch	45 segundos	40 Hz	20 segundos

PROGRAMA 4 – ABDOMINALES				
PASO	Movimiento	Tiempo de actividad	Frecuencia	Tiempo de reposo
1	Calf Raise	45 segundos	35 Hz	20 segundos
2	Scissors Kiks	30 segundos	35 Hz	20 segundos
3	Leg Lift	20 segundos	45 Hz	20 segundos
4	Crunch with twist (L)	15 segundos	40 Hz	20 segundos
5	Crunch with twist (R)	15 segundos	40 Hz	20 segundos
6	Crunch Sit	30 segundos	35 Hz	20 segundos
7	Massage Calf	45 segundos	45 Hz	20 segundos

DIAGRAMA DE DESPIECE Núm. de modelo PFICVU26908.0



LISTA DE PIEZAS NÚM. DE MODELO PFICVU26908.0

Ref.	Cant.	Descripción
A1	1	Alfombrilla
A2	1	Soporte del interruptor
A3	3	Abrazadera de plástico
A4	13	Tornillo de cabeza redonda M4
A5	1	Tapa inferior del control
A6	4	Tornillo M4
A7	1	Controlador
A9	1	Cable superior
A10	13	Tornillo Allen M8
A11	13	Arandela de presión SW8
A12	13	Arandela plana
A13	1	Conjunto de vástago
A14	2	Tornillo de cabeza plana
A15	2	Arandela de presión SW6
A16	2	Arandela plana M6
A17	1	Amortiguador
A18	3	Aro de nailon
A19	1	Arnés de cableado inferior
A21	2	Amortiguador
A22	1	Pegatina con logotipo
A23	1	Cable de alimentación
A24	6	Tornillo de cabeza redonda M8
A25	6	Separador de goma
B	1	Consola
B1	1	Plantilla
B2	1	Cubierta superior de la consola
B3	1	Tarjeta de circuito impreso
B4	7	Tornillo autorroscante M3
B5	1	Base de la consola
B6	5	Tornillo autorroscante M4
B7	1	Abrazadera M3
Ca	1	Conjunto manubrio izquierdo
C1	1	Manubrio izquierdo
Cb	1	Conjunto manubrio derecho
C2	1	Manubrio derecho
C3	2	Empuñadura manubrio M6

Ref.	Cant.	Descripción
D	1	Conjunto de la base
D1	6	Amortiguador de golpes de goma
D2	4	Separador roscado hexagonal
D3	1	Base
D4	3	Almohadilla amortiguadora
D5	12	Arandela plana M5
D6	12	Arandela de presión SW5
D7	12	Tornillo Allen M5
D8	1	Amortiguador
D9	1	Amortiguador
D10	2	Amortiguador
E	1	Conjunto de la plataforma
E1	4	Tornillo de cabeza redonda M8
E2	2	Gancho en U
E3	8	Cubierta de gancho en U
E4	4	Arandela de nailon
E5	4	Muelle con gancho
E6	4	Tuerca de nailon M8
E7	1	Plataforma
E8	1	Placa de la plataforma
E9	4	Arandela plana
E10	4	Arandela de presión SW8
E11	4	Tuerca hex. M8
E12	1	Motor de CC
E13	4	Arandela plana
E14	4	Tuerca hexagonal
E15	4	Tuerca de nailon
E16	2	Abrazadera
E17	4	Tornillo de cabeza redonda
F	1	Conjunto del interruptor
F1	1	Interruptor
F2	1	Cable (1)
F3	2	Cable (2)
F4	1	Cable de masa AWG
F5	2	Fusible
G	2	Correa

NOTAS

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asisten-
cia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

-número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

-nombre del producto (vea la portada de este manual)

-número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y DIBUJO DETALLADO hacia elfinal de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE



Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse una vez concluida su vida útil según lo estipulado en la legislación vigente.
Utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.